



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

## ZU DIESEM BUCH

Die Erfahrungen eines langen Lebens, der Schatz innerer Bilder sind Ressourcen, die durch geduldige und feinfühligke Anregung zur emotionalen Stabilisierung im Alter genutzt werden können. Alle, die mit alten Menschen arbeiten oder sie begleiten, erhalten hier zahlreiche Beispiele, wie das Angebot von imaginativen Übungen mit dem Aufbau einer heilsamen Beziehung verknüpft werden kann. Ergänzt wird der Praxisteil durch grundsätzliche Überlegungen und Informationen zum Thema »Alter« im 21. Jahrhundert.

*Prof. Dr. med. Luise Reddemann*, Nervenärztin, Psychoanalytikerin (DGPT, DGP) und Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Honorarprofessur für Psychotraumatologie und psychologische Medizin an der Universität Klagenfurt. Luise Reddemann war von 1985 bis 2003 Leitende Ärztin der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin am Ev. Johanneskrankenhaus Bielefeld. Aktuell ist sie in Fort- und Weiterbildung auf dem Gebiet der Psychotraumatologie tätig.

*Lena-Sophie Kindermann*, Diplom-Psychologin, in Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin.

*Verena Leve*, Studium der Anglistik, Philosophie, Soziologie und Sozialen Gerontologie. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Allgemeinmedizin der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:  
[www.klett-cotta.de/lebenlernen](http://www.klett-cotta.de/lebenlernen)

Luise Reddemann  
Lena-Sophie Kindermann  
Verena Leve

# Imagination als heilsame Kraft im Alter

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Gabriele Münter: »Kottmüllerallee in Murnau«, 1960

© VG Bild-Kunst 2013

Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89141-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

# Inhalt

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung .....                                                                    | 11 |
| 1. Imaginative Arbeit und Ressourcenorientierung<br>in der Psychotherapie .....     | 15 |
| 2. Die Imaginationsübungen:<br>Anleitungen in der Grundform .....                   | 24 |
| 2.1 Innerer sicherer Ort .....                                                      | 24 |
| 2.2 Gepäck ablegen .....                                                            | 25 |
| 2.3 Tresorübung .....                                                               | 26 |
| 2.4 Achtsamkeitsübung .....                                                         | 26 |
| 3. Mit Imaginationen arbeiten – Fallbeispiele aus<br>der Studie .....               | 29 |
| 3.1 Schmerzen .....                                                                 | 29 |
| 3.2 Vereinsamung und daraus resultierend:<br>Kein Interesse, starke Ablehnung ..... | 31 |
| 3.3 Großer Kummer und Resignation und<br>zeitweise Verwirrtheit .....               | 33 |
| 4. Gerontologie – Die Wissenschaft vom Alter<br>und Altern .....                    | 37 |
| 4.1 Alter als Lebensphase .....                                                     | 39 |
| 4.2 Theorien des erfolgreichen Alterns .....                                        | 43 |
| 4.2.1 Aktives Altern – Die Aktivitätstheorie .....                                  | 44 |
| 4.2.2 Rückzug im Alter – Die Disengagement-Theorie .....                            | 45 |
| 4.2.3 Selektive Optimierung durch Kompensation –<br>Das SOK-Modell .....            | 47 |

|       |                                                                                                 |     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.2.4 | Alter und Produktivität .....                                                                   | 47  |
| 4.2.5 | Active Ageing .....                                                                             | 49  |
| 5.    | Imaginationsarbeit mit alten Menschen – Die Studie ....                                         | 51  |
| 5.1   | Erkenntnisinteresse der Studie .....                                                            | 51  |
| 5.2   | Konkrete Einblicke: Fallbeispiele aus der Studie .....                                          | 59  |
| 6.    | Altern als Entwicklungsaufgabe .....                                                            | 68  |
| 7.    | Alte Menschen (therapeutisch) begleiten –<br>Spezifische Herausforderungen .....                | 72  |
| 7.1   | Therapieansätze und Ziele .....                                                                 | 72  |
| 7.2   | Imagination als Ressource für alte Menschen .....                                               | 73  |
| 7.3   | Mögliche Schwierigkeiten bei der Arbeit<br>mit alten Menschen .....                             | 78  |
| 7.3.1 | Die »kommunikative Barriere« .....                                                              | 78  |
| 7.3.2 | Erschwerte Bedingungen in der<br>praktischen Arbeit .....                                       | 83  |
| 7.3.3 | Zur imaginativen Arbeit mit schwerst<br>pflegebedürftigen Menschen .....                        | 102 |
| 7.4   | Selbstreflexion in der Arbeit mit Älteren:<br>Das eigene Altersbild kritisch hinterfragen ..... | 103 |
| 8.    | Spezielle Übungsangebote für die Begleitung<br>alter Menschen .....                             | 105 |
| 8.1   | Sicherheit und Geborgenheit .....                                                               | 107 |
| 8.2   | Innere Helfer .....                                                                             | 108 |
| 8.3   | Sich von Schwerem befreien: »Gepäck ablegen«<br>oder auch abschiedlich leben .....              | 109 |
| 8.4   | Ressourcen aus der Naturerfahrung .....                                                         | 115 |
| 8.5   | Weisheit .....                                                                                  | 117 |
| 8.6   | Umgang mit Verlusten .....                                                                      | 128 |
| 8.7   | Gelassenheit und Achtsamkeit .....                                                              | 129 |

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 9. Mit traumatisierten alten Menschen arbeiten .....                                      | 132 |
| 9.1 Der Behandlungsansatz der Psychodynamisch<br>Imaginativen Traumatherapie (PITT) ..... | 135 |
| 9.2 Klinisches Beispiel .....                                                             | 138 |
| 9.3 Das Drei-Phasen-Modell .....                                                          | 148 |
| 10. Auch alte Menschen waren einmal jung .....                                            | 149 |
| Schlussgedanken .....                                                                     | 155 |
| Danksagung .....                                                                          | 157 |
| Diplomarbeit .....                                                                        | 158 |
| Textnachweis .....                                                                        | 158 |
| Literatur .....                                                                           | 159 |

Dies immer noch

Dies immer noch wollen  
Den Laden  
Immer noch aufziehen wollen  
Das Hinterhaus  
Immer noch auf die Netzhaut  
Und das Siebenuhrmorgenzimmer.

Immer noch ausgehen wollen  
Die altbackene Straße hinunter  
Entlang den Fenstern  
Voll vergeblicher Hilfeschreie  
Und einsammeln im Drahtkorb  
Schicksal und Schicksal

Auf der Zunge das alte Ungereimte  
Mein Schritt eine Uhr die abläuft  
In der Hand noch immer  
Das Pappfähnchen Zuversicht  
Hinter mir keine Armee  
Dann und wann Kinder

*Marie Luise Kaschnitz*

# Einleitung

Die Verwendung von Imaginationen ist vermutlich die älteste Form der Heilkunde und Heilkunst überhaupt. Dennoch wissen wir, dass der Zugang zur Arbeit mit heilsamen Bildern insbesondere im psychotherapeutischen Umfeld gerade für ältere Menschen häufig erschwert ist. Ältere Menschen, und insbesondere jene über 75 Jahre, erhalten deutlich seltener ambulante Psychotherapie als jüngere (Pinquart 2012; Kipp 2008; Peters 2004). In diesem Buch beschäftigen wir uns daher mit der Frage, wie alte und pflegebedürftige alte Menschen auf Angebote reagieren, positive Erinnerungen zu erzählen, aus denen dann imaginative Übungen entwickelt werden können; und wie die alten Menschen wiederum auf solche Imaginations-Anregungen reagieren; des Weiteren haben wir uns gefragt, ob diese imaginativen Angebote einen positiven Einfluss auf das emotionale Befinden und das Schmerzerleben haben. Lena-Sophie Kindermann hat dazu eine Forschung im Rahmen ihrer Diplomarbeit an der Universität Klagenfurt durchgeführt. Luise Reddemann hat, als Psychotherapeutin und in der Nutzung von Imaginationen seit Jahrzehnten tätig, diese Arbeit begleitet. Wir beziehen uns in diesem Buch zum Teil auf die Ergebnisse dieser gemeinsamen Arbeit und wollen allen, die alte pflegebedürftige und/oder unterstützungsbedürftige alte Menschen begleiten, behandeln oder pflegen, Mut machen, Imaginationen für den Kontakt zu nutzen.

Wir wollen mit unserem Buch zeigen, dass durch die Nutzung imaginativer Fähigkeiten alten Menschen ein besserer Zugang zu den vorhandenen personalen und individuellen Ressourcen ermöglicht wird, Entspannung erreicht und somit der Umgang mit dem Prozess des Alterns insgesamt – und ggf. sogar Pflegebedürftigkeit – erleichtert werden kann.

Imaginationen oder heilsame Vorstellungen können somit auch und gerade im Alter als individuelle Kraftquelle dienen. Im Rahmen einiger Studien konnte bereits die Wirksamkeit imaginativer Verfahren in der Behandlung zahlreicher psychischer Störungen nachgewiesen werden (Kirn, Echelmeyer und Engberding 2009; Grütters 2010; Stasing 2011). Das Buch »Imagination als heilsame Kraft«, das 2001 erst-

mals erschienen ist, hat regen Zuspruch gefunden, und die dort vorgestellten Imaginationsübungen helfen vielen Menschen in Not, vor allem bei Traumafolgeproblemen. Diese positiven Erfahrungen haben uns ermutigt, imaginative Potenziale auch bei alten, ja sogar hochbetagten und möglicherweise physisch oder kognitiv eingeschränkten Menschen auszuloten und zu nutzen.

Im Anschluss an »Imagination als heilsame Kraft« und an das Manual zur »Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie« möchten wir darüber hinaus darstellen, wie man gezielt sich aufdrängende traumatische Erfahrungen, die möglicherweise schon sehr weit zurückliegen, bearbeiten kann. Die Zahl der Alten, die in ihrer Kindheit durch Krieg, Vertreibung und andere extrem belastende Erfahrungen traumatisiert wurden, ist groß. Den Erkenntnissen der Alternsforschung zufolge leiden 36,3 Prozent der alten Menschen unter nicht verarbeiteten traumatischen Erlebnissen und sind zudem mit den altersbedingten körperlichen und psychischen Veränderungen und Belastungen konfrontiert (Forstmeier und Maercker 2008). In den letzten Jahren wurden wir immer häufiger vor die Aufgabe gestellt – und dieser Aufgabe werden wir uns noch jahrelang zu stellen haben –, auch alten Menschen bei der Bewältigung traumatischer Erfahrungen zu helfen und diese nicht nur zur Kenntnis zu nehmen. Diesem Anliegen widmen wir ein eigenes Kapitel in diesem Buch.

Uns ist es ein besonderes Anliegen zu betonen, wie wichtig es ist, sich individuell auf alte Menschen einzustellen und jegliches Vorgehen an ihre Bedürfnisse anzupassen.

Ebenso ist es uns wichtig, uns mit den theoretischen Grundlagen des Themas zu beschäftigen. Dazu wird Verena Leve als Soziologin und Gerontologin zu grundsätzlichen Fragen des Alterns und den Herausforderungen des Altseins in unserer Kultur Erkenntnisse beisteuern, die das Verstehen alter Menschen unterstützen.

Es geht uns um die Frage, wie alte Menschen trotz zum Teil zunehmender Herausforderungen und Belastungen Zufriedenheit und Wohlbefinden für sich erlangen können. Vor allem die Theorien des erfolgreichen Alterns fokussieren hierbei auf die Bedeutung der individuell verbleibenden Ressourcen.

Unsere Erfahrungen sollen anderen auch Mut machen, sich die Zeit zu nehmen, mit alten Menschen über deren Ressourcen und ihre Kraft gebenden inneren Bilder und Vorstellungen in einen Austausch zu tre-

ten. Er ist für beide Seiten inspirierend, sowohl für die PatientInnen als auch für ihre BegleiterInnen. Außerdem wollen wir Mut machen, Traumaerzählungen nicht auszuweichen, sondern alte Menschen dabei zu begleiten. Wir schreiben dies sowohl für psychotherapeutisch Tätige wie auch für alle, die alte Menschen pflegen und betreuen. Wir werden konkrete Hilfen und Anleitungen zur Verfügung stellen, wie man heilsame Gespräche mit alten Menschen führen kann.

Jene, die bereits mit der Arbeit mit älteren Menschen vertraut sind, werden sich in den imaginativen Übungen und den begleitenden Gesprächen an Elemente aus Verfahren der Biografiearbeit und der (integrativen) Validation (Richard 2010; Feil 1993) erinnert fühlen. Den von uns entwickelten und beschriebenen Übungen liegen ähnliche ressourcenorientierte Haltungen und die Idee des wertschätzenden Umgangs zugrunde, wie im Verlauf des Buches eingehender dargestellt wird.

Dieses Buch beruht auf interdisziplinärer Zusammenarbeit. Es zeigt u. a., wie wichtig es ist, dass verschiedene Berufsgruppen ihr Wissen zusammentragen. Die Protokolle der Arbeit von Lena Sophie Kindermann machen deutlich, dass es einige basale Voraussetzungen braucht, um gedeihlich mit alten, zum Teil pflegebedürftigen Menschen zusammenzuarbeiten:

1. Zeit. Es ist uns bewusst, dass dies auch nur auszusprechen schon Widerstände auslösen kann. Wir meinen jedoch, dass therapeutisch und/oder pflegend Tätige darum kämpfen sollten, dass sie sich Zeit in der Begleitung der alten Menschen in ausreichendem Maße nehmen können. Menschen brauchen generell Zeit, um sich aufeinander einzulassen. In der Arbeit mit älteren Menschen ist die Zeit ein wesentlicher Faktor, um sich respektvoll zu nähern und ein Leben in Würde zu ermöglichen.
2. Die Bereitschaft, sich geduldig auf die Beziehung einzulassen und diese wachsen zu lassen, damit sie letztendlich für beide Interaktionspartner zum gedeihlichen Kontakt wird. Auch Vertrauen braucht Zeit!
3. Respekt vor der Autonomie des Gegenübers und achtungsvolle Wertschätzung dessen, was der andere Mensch bereits zur Verfügung hat.

Dieses Buch ist in erster Linie aus psychotherapeutischer Perspektive geschrieben. Dort gehören die hier genannten Interventionen nicht un-

bedingt zum Standardrepertoire. Es ist uns bewusst, dass u. a. in der Interventionsgerontologie und geragogischen Ansätzen vieles von dem, was hier beschrieben wird, bereits Eingang in Theorie und Praxis gefunden hat. Wir hoffen, dass unser Buch viele, die mit alten Menschen arbeiten, ansprechen wird.

### *Wie Sie dieses Buch lesen können*

Selbstverständlich können Sie dieses Buch von Anfang bis Ende lesen.

- Die Theorieteile sind uns wichtig, doch wenn für Sie theoretische Reflexionen nicht so erheblich sind, können Sie sie auslassen oder später lesen.
- Die Nutzung von Imaginationen, so wie wir sie für alte Menschen speziell empfehlen, finden Sie im Kapitel 8.
- Die Arbeit mit traumatisierten alten Menschen ist im Kapitel 9 dargestellt.
- Die einzelnen Kapitel werden auch aus sich heraus verständlich, sodass Sie nicht unbedingt das ganze Buch in der vorgesehenen Reihenfolge der Kapitel lesen müssen, sondern auswählen können.

Über Rückmeldungen freuen wir uns. Vielleicht arbeiten Sie auch mit alten Menschen und haben Anregungen für uns. Wir verstehen unsere Arbeit als »work in progress«. Unsere E-Mail-Adressen finden Sie am Ende des Buches.

# 1. Imaginative Arbeit und Ressourcenorientierung in der Psychotherapie

Der Begriff Imagination stammt vom Lateinischen »imago« ab, was so viel bedeutet wie Bild, Abbild, Vorstellung. Wenn wir heute das Wort Imagination benutzen, verstehen wir damit innere Vorstellungen jedweder Art, nicht nur bildhafte, sondern auch solche, die mit anderen Sinneswahrnehmungen zusammenhängen.

Die Fähigkeit zur Imagination wird in verschiedensten Therapieverfahren genutzt, so in der aktiven Imagination nach C. G. Jung, in der »katathym-imaginativen Therapie« und in der Hypnotherapie; in der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie wird ebenfalls Imagination explizit genutzt, aber auch in anderen Therapieverfahren kommen Imaginationen zur Anwendung, dann allerdings meist weniger gezielt und häufig auch nicht ausdrücklich.

Imaginative Übungen können das komplette sensorisch-perzeptuelle System ansprechen und anregen, sodass sämtliche Sinne, nicht nur der visuelle Sinn, und Emotionen erlebbar werden können.

## *Positive Wirkungen von Imagination*

Wie eingangs bereits erwähnt, konnte die positive Wirkung von Imaginationen bereits in einigen Studien bestätigt werden (Kirn, Echelmeyer und Engberding 2009; Grütters 2010; Stasing 2011). Es wurde nachgewiesen, dass »Vorstellungen wie auch Gedanken« ähnliche Auswirkungen auf das Erleben haben wie real stattgefundene Erlebnisse (Kirn, Echelmeyer und Engberding 2009, S. 5; s. auch Davidson 2011; Hüther 2011). Daher ist es wichtig, Bilder und Vorstellungen positiv zu gestalten, um eine wohltuende Wirkung auf den physischen und psychischen Zustand zu erzeugen. Wie kann Imagination (pflegebedürftigen) alten Menschen als Ressource dienen?

Menschen erleben jeden Tag, wie sie mithilfe ihres Vorstellungsvermögens Entscheidungen fällen bzw. angenehme oder unangenehme

Gefühle erzeugen. Das uralte Wissen zur Wirksamkeit von Imagination wird inzwischen auch durch Belege aus dem Bereich der Neurobiologie und Neuropsychologie unterstützt.

Auch Hüther (2010) spricht davon, dass innere Bilder die Gedanken, Empfindungen und das Verhalten beeinflussen. Wichtig erscheint uns der Hinweis von Lazarus (2006), dass es möglich ist, durch Imagination etwas zu erleben, zu sehen, zu spüren, das in der äußeren Wirklichkeit nicht möglich wäre. Wie in einigen unserer Beispiele zu zeigen sein wird, kann Imagination für ältere Menschen, die aufgrund ihres körperlichen Zustandes bereits stark eingeschränkt sind, eine Möglichkeit sein, in der Vorstellung Aktivität zu spüren und etwas Wohltuendes zu erleben.

Positive Wirkungen lassen sich noch durch folgende Vorgehensweisen verstärken:

### **1. Wenn nötig, beiläufig arbeiten**

Ich (L.-S. K.) orientierte mich an der Empfehlung, mit Imaginationen immer dann, auch beiläufig, zu arbeiten, wenn die Patientin kann und möchte (s. Reddemann 2011, S.100), weshalb im Rahmen der Arbeit mit alten Menschen die imaginative Übungen von mir auch als »imaginative Anregungen« bezeichnet werden.

### **2. Übungen an die Bedürfnisse der KlientInnen/PatientInnen anpassen**

So kann es vorteilhaft sein, schon die Einleitung einer Übung zu verändern, wenn im Laufe der ersten Gespräche deutlich wird, dass eine Patientin sich nur begrenzt öffnen will und z.B. angibt, mit Bildern nicht viel anfangen zu können und auch auf kleine imaginative Angebote wenig anspricht. Im Laufe eines Gespräches erzählen PatientInnen manchmal aber erstaunlich lebhaft von früheren Erfahrungen, etwa von einem Ort am Meer. Wenn solche Bilder dann aufgegriffen werden, scheint das Imaginieren wie von selbst zu gelingen.

»Dieser Ort am Meer, von dem Sie gerade erzählt haben, löst auch bei mir sehr schöne Gefühle aus. Möchten Sie mir Ihren Ort noch etwas genauer beschreiben? Was sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie an diesen Ort denken? Lassen Sie alle Bilder und Vorstellungen aufsteigen, die Sie mit Ihrem Ort am Meer verbinden. ... Vielleicht sehen Sie Ihr Häuschen am Meer? ... Gibt es einen Balkon oder eine

Terrasse? ... Welche Farbe haben die Fensterläden? Lassen Sie diese Bilder auf sich wirken. ... Welche Farbe hat das Meer? ... Welche Gedanken kommen Ihnen bei der Erinnerung an diesen Ort? ... Wie fühlen Sie sich? ... Wenn Sie möchten, können Sie sich in Ihrer Vorstellung Ihren Ort so gestalten, dass er einzig und allein zu Ihrem sicheren Ort wird, an dem Sie sich komplett wohl und geborgen fühlen können ...« (Frau S. s. Kapitel 5)

Aus einer Haltung heraus, die alte Menschen in ihrer Verschiedenheit und Einmaligkeit respektiert, können sich Imaginationen als Intervention zu ihrer Unterstützung als besonders hilfreich erweisen; nicht zuletzt deshalb, weil Imaginationen von ihrem Wesen her immer individuell sind.

Imaginationen und Erinnerungen können ältere Menschen im gesamten Alterungsprozess, sei er inspirierend oder belastend, unterstützen. Die Sinne sollten nicht mehr nur auf Eindrücke, die von außen kommen, sondern auch auf die eigenen im Inneren vorhandenen Gefühle, Erinnerungen und Vorstellungen gerichtet werden. Häufig ist festzustellen, dass schwierige Themen erst nach längerer Zeit zur Sprache kommen, wenn durch die vorangegangene Arbeit Vertrauen aufgebaut wurde.

Wenn ältere Menschen schöne Erlebnisse besser erinnern als schlechte, gibt dies ebenfalls Anlass dazu, eine positive Wirkung imaginativer Übungen zu erwarten. Ich (L.R.) kann das aus eigener Erfahrung bestätigen. Ich erinnere mich heute sehr viel mehr an schöne Dinge, auch in schwierigen Zeiten, als früher. Ich führe das bei mir auf regelmäßige Übungen zur Dankbarkeit zurück.

### *Ziel: Ressourcenförderung*

Ziel imaginativer Arbeit sollte es sein, einen Zugang zu den individuell vorhandenen Ressourcen zu erlangen und positive Gefühle bewusst zu machen. Jede Art von ressourcenorientierten Gesprächen ermutigen dazu, den Blick auf die heilsamen Erlebnisse der alten Menschen zu richten. Die Intensität, der Ablauf und die Wahl der imaginativen Übung sollten daher für jede PatientIn/KlientIn spezifisch gestaltet werden. Standardisierte Abläufe sind nicht sinnvoll.

Alte Menschen – wie jeder Mensch! – sollten sich wertgeschätzt, akzeptiert, wahrgenommen und verstanden fühlen. Daher sollte vor

allem der Beziehungsgestaltung ausreichend Raum gegeben werden. Alte Menschen sollten die Möglichkeit bekommen, sich in einem vertrauten Rahmen auf imaginative Arbeit einzulassen. Um eine tragfähige Beziehung aufzubauen, ist es elementar zu wissen, was einen Menschen bewegt.

Vorherrschende Alterstheorien können nützlich sein, aber auch in die Irre führen. Auch müssen wir uns unserer eigenen Altersbilder und Vorurteile und des Altersselbstbildes unseres Gegenübers bewusst werden.

### *Gegenbilder zu Schreckensbildern finden*

Wir halten es für wichtig, dass belastete Menschen Gegenbilder zu ihren Schreckensbildern finden (s. auch Reddemann 2010, S. 29). Dies lässt sich gut auf die Arbeit mit alten Menschen übertragen, welche häufig unter altersbedingten Veränderungen, täglichen Sorgen und Ängsten, ihrer zunehmenden Pflegebedürftigkeit, den Schmerzen, Verlusterfahrungen und möglicherweise nicht verarbeiteten Kriegserfahrungen und anderen traumatischen Erfahrungen leiden. Nicht zuletzt aus diesem Grund lohnt es sich zu erkunden, ob ältere Menschen auf heilsame Imaginationen zurückgreifen können, und diese zu fördern.

Später werden wir im Kapitel zum Umgang mit traumatischen Erfahrungen auch die Möglichkeit beschreiben, direkt mit dem Belastenden zu arbeiten.

### *Was heißt Ressourcenorientierung genau?*

In der Literatur existiert eine Vielzahl an Definitionen zu dem Begriff der Ressource. Grawe (2000) gibt eine Definition, die für uns die Komplexität und Vielseitigkeit im Hinblick auf den Nutzen von Ressourcen ausdrückt:

»Als Ressource kann jeder Aspekt des seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebenssituation eines Patienten aufgefasst werden, also z.B. motivationale Bereitschaften, Ziele, Wünsche, Abneigungen, Interessen, Überzeugungen, Werthaltungen, Geschmack, Einstellungen, Wissen, Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Interaktionsstile, physische Merkmale wie Aussehen, Kraft, Ausdauer, finan-

zielle Möglichkeiten und das ganze Potenzial der zwischenmenschlichen Beziehungen eines Menschen.« (Grawe 2000, S. 34)

So konnten wir u. a. folgende Ressourcen im Laufe der Gespräche mit den Probandinnen der Studie finden: ausgeprägte emotionale und soziale Kompetenzen, Anpassungsfähigkeit, innere Stärke, Durchhaltevermögen, großer Erfahrungsreichtum, Fähigkeit zu Dankbarkeit, Selbstständigkeit (Frau M. s. Kapitel 5); Vorstellungsgabe, gute familiäre Beziehungen, innere Kraft, Sinn für und Freude an der Natur, hohe Leidensbereitschaft (Frau S. s. Kapitel 5).

Dass wir »hohe Leidensbereitschaft« als Ressource nennen, mag manche LeserIn verwundern. Die Bereitschaft, Leid zu ertragen, ist in dieser Generation für viele prägend gewesen und war im Sinne des Überlebens eine Ressource bzw. ein Resilienzfaktor. Hier wird deutlich, wie wichtig für die Definition von Ressourcen auch ein Verständnis der Zeitgeschichte und der jeweiligen Kultur sein kann (s. Kapitel 10 zum Umgang mit der Zeitgeschichte).

### *Ressourcen und Stärken im Alter finden*

Im Rahmen der Interventionsgerontologie sind Kenntnisse zu Ressourcen essenziell, da an den bereits vorhandenen Ressourcen und Stärken angesetzt werden sollte.

Es wurde mehrfach belegt, dass Menschen höheren Alters über zahlreiche Ressourcen verfügen. So konnten beispielsweise Kruse und Wahl zeigen, dass »das subjektive Wohlbefinden bis ins hohe Alter stabil bleibt« (Kruse und Wahl 2010, S. 19). In der Literatur wird dieses Phänomen als »Wohlbefindensparadox« (ebd., S. 19) beschrieben und auf das Potenzial an Ressourcen und Strategien zur Bewältigung zurückgeführt (Forstmeier, Maercker 2008). Die Bezeichnung »Wohlbefindensparadox« basiert dabei auf der Annahme, dass bei zunehmenden altersbedingten physischen und psychischen Beeinträchtigungen das Wohlbefinden ebenfalls zurückginge. Diese Annahme konnte allerdings durch verschiedene Studien zur Lebensqualität auch im höheren Alter widerlegt werden (Kruse, Wahl 2010; Jopp, Rott, Wozniak 2010; Zank et al. 1997).

Wir können also davon ausgehen, dass jeder Mensch über die gesamte Lebensspanne hinweg über Ressourcen verfügt, um Herausforderungen und belastende Ereignisse zu bewältigen. Daher stellt im

Grunde jede individuelle Biografie eines alten Menschen bereits eine entscheidende Ressource dar. Diese Erkenntnis war auch im Rahmen der Fallstudien von besonderer Bedeutung.

Nach Grawe (2000) verstehen wir also unter Ressourcen alle potenziellen Fähigkeiten, die einer Person zur Sättigung der menschlichen Bedürfnisse und Stärkung des Selbstwertgefühls dienlich sein können. Die Vielfältigkeit und individuelle Bedeutung von Ressourcen stehen im Vordergrund. Entscheidend ist zudem die subjektive Bewertung einer Ressource.

Ältere Menschen zeigen »eine stärkere Tendenz zur passiven, intrapersonal orientierten und emotionsregulierenden Bewältigung« (Kruse, Wahl 2010, S.188). »Akzeptanz, Distanzierung und Neubewertung« (ebd.) seien hierbei präferierte Strategien. Wohingegen jüngere Personen Strategien wie »planvolle Problemlösung, Suche nach sozialer Unterstützung, Konfrontation« (ebd.) verfolgen würden.

Auf eindringliche Weise kann man das in dem Film »Liebe« von Michael Haneke miterleben. Hier ist das alte Ehepaar auf der einen Seite, das mit der schweren Erkrankung und zunehmenden Demenz der Frau umzugehen versucht, indem es sich eher auf die Gemeinsamkeit bezieht, während die Tochter ständig darauf drängt, die Mutter nochmals zu behandeln, sie unterzubringen und so fort. Das wiederum führt zu einer immer stärkeren Vereinsamung der beiden Alten und letztlich zu einer Verzweiflungstat des alten Mannes. Dem Regisseur und den Schauspielern gelingt es zu verdeutlichen, was für eine Kluft sich zwischen den Generationen auf tun kann, wenn jüngere Menschen nicht bereit sind, den alten zuzuhören und deren Andersseinwollen (vielleicht sogar müssen) zu respektieren.

Kruse und Wahl (2010) führen die Fähigkeit, persönliche Ziele verändern zu können, anstatt sie zwanghaft erreichen zu müssen, auf das Gut an Lebenserfahrung alter Menschen zurück. Imaginative Arbeit kann hier klärend wirken.

Menschen höheren Alters sind zur psychischen Anpassung fähig, die ihnen die Bewältigung der Einschränkungen ihrer physischen Gesundheit erleichtern (Baltes & Baltes 1992 a; Lehr 2007; Wiesmann und Hannich 2010). Auch die Lernfähigkeit, die bis ins hohe Alter erhalten bleibt, sowie das Interesse an Veränderungen erklären, dass »Entwicklungspotenziale in unterschiedlicher Weise vorhanden sind« (Hirsch 2011, S. 151). Während der Film »Liebe« radikal die Not des alten Paa-

res thematisiert, gelingt es in dem Film »Quartett« von Dustin Hoffman auf humorvolle Weise, die Veränderungsbereitschaft eines alten Paares und dessen Ringen um Aussöhnung darzustellen. Im Film »Quartett« wird auch gezeigt, dass die teilweise sehr alten Instrumentalmusiker noch recht gut in der Lage sind, ihr Instrument zu spielen, während die Sänger doch akzeptieren müssen, dass die Stimme für öffentliche Auftritte nicht mehr taugt. So geht es auch auf anderen Gebieten, und die Klugheit des Alters (s. u.) kann dabei helfen, Vorhandenes geschickt zu nutzen und sich von dem, was nicht mehr möglich ist, zu lösen.

Im Sinne des Sense of Coherence gilt es, im Alter den Blick für individuelle und kollektive Ressourcen zu erschließen, die es möglich machen, auf sich verändernde Anforderungen reagieren zu können. Zur Stärkung des Kohärenzgefühls kann auch eine Lebensbilanzierung beitragen. Sie stellt die Ereignisse über den Lebensverlauf in einen Sinnzusammenhang und fördert die Grundüberzeugung, dass das Leben trotz Verlusten und Anstrengungen lohnenswert ist (Bubolz-Lutz 2008, 2010; Kricheldorf 2012).

So zeigt sich im Umgang mit Verlusten im hohen Alter etwa beim Tod des Partners, dass die Fähigkeit, Erlebtes in einem sinnstiftenden Zusammenhang zu verorten, dazu beiträgt, das subjektive Wohlbefinden erneut herzustellen. Es handelt sich hierbei um eine bedeutende personale Ressource (Wurm, Huxhold 2010; Brandtstädter, Rothermund 1998).

Wir empfehlen, Stärken in ihrer Bedeutung bewusst wahrzunehmen (s. auch Jopp, Rott und Wozniak 2010). Das Verständnis darüber, was eine Ressource oder ein Belastungsfaktor ist, variiert allerdings von Person zu Person (Willutzki 2003). Die emotionale Intelligenz als Ressource impliziert die Fähigkeit, Gefühle einordnen und verstehen zu können und Handlungsmöglichkeiten zur Vermeidung emotional belastender Konflikte zu finden. Aufgrund ihrer großen Lebenserfahrung findet sich bei alten Menschen häufig eine Erhöhung der emotionalen Intelligenz (Pohlmann 2010).

Die Berliner Altersstudie verweist zudem auf »eine große Plastizität in der Alltagskompetenz durch verschiedene Kompensationsmechanismen, welche ebenso als wichtige Ressource erachtet werden sollten« (Moskiou, El-Zidy-Ibrahim, Spira, Hoffmann, Steinhagen-Thiesen 2010, S. 51).

Nach Erik Erikson verweist unser Unbewusstes auf tiefer liegende Kräfte, welche zur Selbstheilung essenziell sind. In diesen unbewussten Gefühlen, Ängsten, Gedanken und Wünschen liege Weisheit (Erikson 1973). Ähnliches beschreiben auch C.G. Jung und Milton Erickson. Ebenso ist es möglich, dass Menschen Abwehr- und Verdrängungsmechanismen als psychologische Stärke nutzen, was erneut auf die individuelle Bedeutsamkeit der eigenen Bewertung einer Ressource verweist (Bonanno 2008).

Es ist wichtig, nicht eine einzige Ressource für den Lebensabschnitt Alter zu fokussieren, sondern stattdessen die Veränderung unterschiedlicher Ressourcen im Kontext zu sehen (Martin, Kliegel 2008). Über die Imaginationen und begleitende ressourcenorientierte Gespräche können subjektive Bewertungen gestärkt und individuell vorhandene Fähigkeiten anerkannt werden. »Die potenziell verfügbaren kognitiven, sozialen, emotionalen oder regulativen Mittel sind möglicherweise veränderbar, sei es durch die Auseinandersetzung mit geeigneten anforderungsreichen Kontexten oder durch gezielte Interventionen« (Martin, Kliegel 2008, S. 33). Dies halten wir für eine entscheidend wichtige Sicht und Grundlage der Arbeit mit alten Menschen.

Hier einige Beispiele für die positive Wirkung der Ressource »Imagination« aus den Fallstudien:

Imaginative Übungen erwiesen sich u. a. bei folgenden Sorgen und Problematiken als hilfreich: starke Schmerzen, Einsamkeit, kein Lebenssinn mehr (Frau M., s. Kapitel 5); geringes Selbstwertgefühl, mangelnder Lebensmut (Frau A., s. Kapitel 3).

Viele PatientInnen wie auch die TeilnehmerInnen der Studie profitier(t)en von heilsamen Bildern aus Erinnerungen. Das Wohlbefinden erhöht sich, und die alten Menschen gewinnen Mut, auch von Belastendem zu sprechen.

### *Resilienz*

»Mit Resilienz wird die psychologische bzw. psychophysiologische Widerstandsfähigkeit bezeichnet, die Menschen befähigt, psychologische und psychophysische Belastungen (stress, hyperstress, strain) unbeschädigt auszuhalten und zu meistern«, meinen Müller, Petzold (2003, S. 2). Diese Definition erfasst allerdings nicht, dass es Erfahrungen gibt, die man nicht unbeschädigt überstehen kann – z. B. ein Unfall, bei dem

man die Sehfähigkeit verliert, wie das von dem heute 70-jährigen Hugues de Montalembert in seinem Buch »Der Sinn des Lebens ist das Leben« eindrücklich beschrieben wurde. Liest man Montalemberts Geschichte, versteht man, dass man auch hier von Resilienz sprechen kann, ja muss. Montalembert schildert, wie er viel mehr verloren hat als sein Augenlicht und wie er dann nach und nach eine völlig andere Lebensqualität entdeckt, z. B. es schätzen lernt, sich helfen zu lassen. Resilienz (s. a. Reddemann 2006) bezieht sich dann allerdings eher auf die Fähigkeit, angesichts der Beschädigungen so gut wie möglich weiterzuleben. Der Resilienzbegriff von Müller und Petzold beinhaltet unseres Erachtens auch etwas von unserer westlichen Hybris, mit allem fertig werden zu können. Mit manchem werden Menschen nie fertig und können dennoch lernen, damit zu leben. Und auch das ist Resilienz! Diese Art von Resilienz hat viel mit Akzeptanz zu tun, und wir beobachten sie häufig bei alten Menschen, die viel Schweres erlebt haben.

Es ist daher wichtig zu betonen, dass der Resilienzbegriff komplex ist: Die Resilienz eines Menschen setzt sich stets aus Risiko- und Schutzfaktoren zusammen. Deshalb wollen wir in diesem Buch sowohl Belastungsfaktoren würdigen, gleichzeitig jedoch ebenso nach möglichen stabilisierenden und kraftspendenden Faktoren suchen.

So fällt häufig Durchhaltevermögen als sehr eindrucksvoller, das ganze Leben hindurch bestehender Resilienzfaktor auf (s. Frau M.). Auch das Bild einer vollkommen zufriedenen Person kann oft beobachtet werden, auch dieses Verhalten kann als Resilienzfaktor betrachtet werden, insbesondere bei in der Kindheit bzw. Jugend traumatisierten Menschen. Unbekannten erst einmal mit gehöriger Vorsicht zu begegnen, kann dann schützend sein (s. Frau S.).

Eine resilienz- und ressourcenorientierte Herangehensweise bei der Begleitung alter Menschen verbindet sich auf sehr Erfolg versprechende Weise mit der Einbeziehung imaginativer Übungen – das konnte Lena-Sophie Kindermann in ihrer Studie zeigen, und die klinische Praxis hat dies bestätigt. Welche Imaginationsübungen als Basisangebot zugrunde liegen sollten, klärt das folgende Kapitel.

## 2. Die Imaginationsübungen: Anleitungen in der Grundform

Wie sich im Verlauf des Buches zeigen wird, ist es in der Praxis wichtig, die Übungen individuell abzuwandeln und frei damit umzugehen. Zur Orientierung folgen hier jedoch zuerst die Anleitungen zu den vier wichtigsten Basisübungen in der Grundform.

### 2.1 Innerer sicherer Ort

Und nun möchte ich Sie einladen, die **Übung des inneren sicheren Ortes** kennenzulernen ... Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muss es aber durchaus nicht. Er kann auch außerhalb der Erde sein ... Lassen Sie Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen. Und geben Sie diesem Ort eine Begrenzung Ihrer Wahl, die so beschaffen ist, dass nur Sie bestimmen können, welche Lebewesen an diesem Ort, Ihrem Ort, sein sollen, sein dürfen. Sie können natürlich Lebewesen, die Sie gerne an diesem Ort haben wollen, einladen. Wenn möglich, rate ich Ihnen, keine Menschen einzuladen, aber vielleicht liebevolle Begleiter oder Helfer, Wesen, die Ihnen Unterstützung und Liebe geben. Prüfen Sie, ob Sie sich dort mit allen Ihren Sinnen wohlfühlen. Prüfen Sie zuerst, ob das, was Ihre Augen wahrnehmen, angenehm ist für die Augen. Wenn es noch etwas geben sollte, was Ihnen nicht gefällt, dann verändern Sie es ... Nun überprüfen Sie bitte, ob das, was Sie hören, für Ihre Ohren angenehm ist ... Wenn nicht, verändern Sie es bitte so, dass alles, was Ihre Ohren wahrnehmen, angenehm ist ... Ist die Temperatur angenehm? ... Wenn nicht, so können Sie sie jetzt verändern ... Kann Ihr Körper sich so bewegen, dass Sie sich damit ganz wohlfühlen, und können Sie jede Haltung einnehmen, in der Sie sich wohlfühlen? ... Wenn noch etwas fehlt, verändern Sie alles so, bis es ganz stimmig für Sie ist ... Sind die Gerüche, die Sie wahrnehmen, angenehm? ... Auch sie können Sie verändern, sodass Sie sich ganz wohl

damit fühlen ... Wenn Sie nun spüren können, dass Sie sich ganz und gar wohlfühlen an Ihrem inneren Ort, dann können Sie mit sich eine Körpergeste vereinbaren. Und diese kleine Geste können Sie in Zukunft ausführen, und sie wird Ihnen helfen, dass Sie diesen Ort ganz rasch wieder in der Vorstellung haben. Und wenn Sie das möchten, können Sie diese Geste jetzt ausführen ... Um die Übung zu beenden, können Sie wieder Ihre Körpergrenzen wahrnehmen und den Kontakt des Körpers mit dem Boden achtsam registrieren. Danach kommen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

## 2.2 Gepäck ablegen

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einer langen Wanderschaft sind und mit viel Gepäck beladen ... Auf dieser langen Wanderschaft gelangen Sie zu einem Hochplateau, also zu einer Gegend, die flach, aber bereits in der Höhe ist. Und weil Sie jetzt einen Weg vor sich haben, der eben ist, wo Sie nicht mehr ansteigen müssen, können Sie ein wenig verschnaufen ... Und in der Ferne sehen Sie etwas Helles, wie ein Licht. Sie fühlen sich davon angezogen und gehen dorthin ... Und Sie gelangen zu einem Platz, der in ein warmes, helles Licht getaucht ist. Dort entdecken Sie vielleicht ein Gebäude, das einem Tempel ähnelt, vielleicht Bäume oder eine Grotte, was auch immer Ihnen zusagt ... Und Sie spüren, dass Sie jetzt verweilen und Ihr Gepäck ablegen möchten. Und Sie legen Ihr Gepäck an den Rand des hellen Platzes ... Sie halten Ausschau nach einer Möglichkeit, sich hinzusetzen, sich auszuruhen. Und Sie finden auch etwas Passendes. Sie lassen dieses helle Licht auf sich wirken und spüren, wie Ihnen ganz warm wird und Sie sich wohlfühlen, sich leicht fühlen ... Auf einmal bemerken Sie, dass ein freundliches, helles Wesen auf Sie zukommt, Sie freundlich anlächelt und Ihnen ein Geschenk gibt ... Und Sie werden mit etwas beschenkt, das Sie für Ihr Problem, das Sie im Moment haben, brauchen können, das Ihnen Hilfe gibt ... Vielleicht ist es ein symbolisches Geschenk, das Sie im Moment noch gar nicht verstehen ... Wenn Sie möchten, bedanken Sie sich ... Und so nach und nach beschließen Sie, dass Sie wieder zu Ihrem Gepäck gehen möchten, Sie diesen Platz verlassen möchten. Sie können jederzeit zu diesem Ort zurückkehren. Gehen Sie dann zu Ihrem Gepäck und überlegen Sie

sich, was Sie von Ihrem Gepäck jetzt auf Ihrem weiteren Weg noch mitnehmen möchten, was Sie noch brauchen. Vielleicht gibt es Dinge, die Sie nicht mehr brauchen. Aber vielleicht möchten Sie auch alles wieder so aufnehmen ... Und dann setzen Sie mit dem Gepäck, das Sie jetzt noch brauchen, Ihre Wanderung fort ... Kehren Sie dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum ...

## 2.3 Tresorübung

Stellen Sie sich einen Tresor vor – es gibt ja ganz kleine, wie in Hotelzimmern, größere und sehr große, ganze Tresorräume. Wählen Sie aus, was zu Ihnen passt. Jetzt können Sie alles, was Sie im Moment lieber nicht in Ihrer Nähe haben wollen, dort unterbringen. Gedanken könnten aufgeschrieben werden, das Papier aufgerollt und dieses dann in den Tresor gegeben werden. Ähnlich können Sie es mit Bildern machen. Innere Filme können auf DVD im Tresor untergebracht werden. Gerüche können in Flaschen verpackt sein, Geräusche und Klänge auf Tonträgern. Das alles hat dann vorerst Platz im Tresor und Sie können es herausholen, wenn Sie sich damit beschäftigen wollen.

## 2.4 Achtsamkeitsübung

Ich bitte Sie jetzt, eine für Sie angenehme Körperhaltung zu finden – liegen oder sitzen ... Spüren Sie erst einmal, dass Ihr Körper Kontakt mit dem Boden hat. Es geht nur darum wahrzunehmen, dass Ihr Körper Kontakt hat und wo er Kontakt hat. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern darum, bewusst zu registrieren ...

Und als Nächstes bitte ich Sie wahrzunehmen, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht. Registrieren Sie diese Bewegungen. Registrieren Sie, dass sich der Brustkorb sanft hebt und senkt ... Und dass die Bauchdecke sich hebt und senkt ... Und wenn Sie sehr genau wahrnehmen, dann spüren Sie auch, dass die Nasenflügel ganz kleine Bewegungen machen. Und diese Bewegungen des Körpers beim Atmen nehmen Sie einige Augenblicke lang wahr ... Beenden Sie die Übung, indem Sie wieder bewusst wahrnehmen, dass

Ihr Körper Kontakt hat mit dem Boden oder dem Stuhl, und nehmen Sie Ihre Körpergrenzen achtsam wahr. Kehren Sie dann mit der Aufmerksamkeit bewusst in den Raum zurück und nehmen Sie diesen bewusst wahr.

Dies ist eine sehr einfache Achtsamkeitsübung. Durch diese Übung fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit. Es ist wichtig, nicht zu erwarten, dass Sie die ganze Zeit ganz und gar aufmerksam sind, das gelingt kaum jemandem. Dennoch führt der Entschluss, sich für eine Weile auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren, zu Beruhigung und Entspannung. Dies ist eine sanfte Art der Entspannung, die es dem Körper erlaubt, sich zu entspannen, so viel, wie er will, ohne dass man ihm befiehlt: entspanne, entspanne!

Und jetzt lade ich Sie ein, mit der Aufmerksamkeit durch den Körper zu gehen. Sie können, wenn Sie wollen, sich vorstellen, dass die Achtsamkeit wie eine Körperberührung ist. Beginnen Sie beim Scheitel. Nehmen Sie die Scheitelregion achtsam wahr. Registrieren Sie, was dort zu spüren ist. Fühlt sich das angenehm oder unangenehm an? Ist es eher kalt oder warm? Oder ist dort eigentlich gar nichts zu spüren? ... Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal machen, ist es vielleicht einfacher, nur außen zu spüren, ansonsten können Sie versuchen, außen und innen zu spüren ... Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dann zum Hinterkopf. Nehmen Sie ihn und was Sie dort spüren wahr ... Gehen Sie dann weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Ohren ... zur Stirn ... zu den Augen ... Nehmen Sie achtsam Ihre Wangen wahr ... die Nase ... den Mund ... und die Region zwischen Mund und Nase ... das Kinn ... Nehmen Sie den Hals und den Nacken achtsam wahr ... Gehen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zu den Schultern. Nehmen Sie die Schultern wahr ... die Oberarme ... die Unterarme ... die Hände ... Nehmen Sie Arme und Hände noch mal als Ganzes wahr, von der Schulter bis zu den Fingerspitzen ... Und jetzt nehmen Sie den Rumpf wahr, zunächst den Rücken vom Nackenwirbel bis zum Steißbein ... dann den vorderen Teil des Rumpfes, zunächst den Brustbereich ... Nehmen Sie dann den Bauchbereich wahr ... dann den Beckenbereich ... Gehen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Beinen, zunächst zu den Oberschenkeln ... Dann nehmen Sie Ihre Knie achtsam wahr ... die Unterschenkel ... die Füße ... Und dann nehmen Sie noch mal die Füße und Beine als Ganzes wahr, von den Hüftgelenken zu den Zehenspitzen ... Schließen